

2026年1月号

【料理名】かきフライカレータルタルソース



【献立】

ひじきの煮もの
青菜のみそ汁

【調理時間】20分

【カロリー】426 kcal

【塩分】3.6g

【主材料】(2人分)

かき……大8～10個

小麦粉、とき卵、パン粉……各適量

ゆで卵（かたゆで）……2個

A 玉ねぎ（みじん切り）……大さじ2

A パセリ（みじん切り）……大さじ2

A マヨネーズ……大さじ3

A カレー粉、酢……各小さじ1/2

A 塩……少々

水菜（ざく切り）、ウスターソース……各適量

【作り方】

1. ゆで卵はボウルに入れてフォークでつぶし、Aを加えて混ぜる。
2. 別のボウルに水600mlと塩大さじ1/2を混ぜ、かきをふり洗いして汚れやぬめりを落とし、水気をよく拭く。こしょう少々をふり、小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。
3. 揚げ油を170～180度に熱し、②を2～3分揚げる。衣がきつね色になってカリッとしたら、油をきる。器に盛って水菜を添え、①と、好みでソースをかけていただく。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

* 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。

* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。